

**МДОУ №5 «Радуга»**

**Спортивный праздник**

**«День здоровья»**

**/для родителей и детей старшей и подготовительной групп/**

**Руководитель  
физического воспитания**

**Т.Н.Николаева**

**Тутаев  
2018**

### **Цели и задачи.**

- Формирование здорового образа жизни семей.
- Воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи.
- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей и взрослых.
- Профилактика и предупреждение заболеваний у детей.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие гости — уважаемые мамы, папы, дети! Мы очень рады видеть Вас на нашем празднике, посвященном Дню здоровья. Мальчишки и девчонки, а также их родители, В зал спортивный наш, скорее поспешите Вы. Здесь будут состязания детишек, пап и мам, Кто будет победителем, потом расскажем Вам.

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные спортивные команды: команда «Звёздочка» и команда «Ракета». Поприветствуем их.

*Звучит марш. Входят команды.*

**Ведущий:** оценивать успехи команд будет жюри.  
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее — пусть сегодня победит!  
А сейчас слово предоставляется председателю жюри.  
(Приветственное слово заведующей.)

**Ведущий:** Прежде, чем соревноваться, Вы скорей должны размяться.  
Упражнения выполняйте,  
За мною дружно повторяйте.  
(Разминка для всех под музыку.)

**Ведущий.** Тише, ребята. Я слышу звон колокольчиков. К нам едут гости. А вот кто к нам едет, вы узнаете, если отгадаете загадку.  
Лечит маленьких детей,  
Лечит птичек и зверей.  
А сейчас он к нам спешит  
добрый доктор...

**Дети.** Айболит!

**Айболит.** Я приехал к Вите,  
Я приехал к Оле.  
Здравствуй, дети!  
Кто у вас болен?

**Ведущий.** Здравствуй, дорогой доктор! Все ребята здоровы, потому что со спортом дружат, едят овощи и фрукты.  
Ребята, перед тем как сесть за стол, что нужно сделать?

**Дети:** Каждый раз перед едой  
Нужно фрукты мыть водой.

**Ведущий.** А ещё что?

**Дети:** Чтобы быть здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки мылом!

**Айболит.** Молодцы, ребята! Всё знаете! Давайте праздник продолжать. (Слышатся стоны.)

**Ведущий.** Ребята, откуда — то я слышу стоны. Видимо, кому — то нужна помощь доктора Айболита. (Охая, со стоном идёт Карлсон)

**Карлсон.** Я самый несчастный, я самый больной, ой, не могу, помогите!

**Айболит.** Что с тобой случилось?

**Карлсон.** Мой самый большой живот болит.  
**Айболит.** Что ты сегодня ел?  
(Карлсон перечисляет.)  
**Карлсон.** И яблоки самые красивые ел...  
**Айболит.** А ты фрукты мыл перед едой?  
**Карлсон.** А зачем? Они и так были вкусные и красивые!  
**Айболит.** Ай, ай — ай! Ребята, объясните Карлсону, что нужно делать перед едой.  
(Ответы детей).  
**Айболит.** Слышал, Карлсон?  
**Карлсон.** Я самый лучший в мире понимальщик, я всё понял. А как же мой живот?  
**Айболит.** Сейчас полечим, выпей микстуру.  
**Карлсон.** А может лучше варенье?  
**Айболит.** Да, нет, дорогой Карлсон, варенье тебе не поможет. Придётся выпить микстуру. А теперь я тебе сделаю укол.  
**Карлсон.** Я лучший в мире неболельщик. Я уколов не боюсь, если надо, уколюсь. Ну, подумаешь, укол, укололся и пошёл.  
(Айболит достаёт шприц. Карлсон начинает дрожать, крепко держится за брюки.)  
**Айболит.** Чего ты дрожишь? Ты ведь лучший в мире неболельщик! Это не больно, правда, дети? Карлсон, дети уколов не боятся, давай свою руку, я сделаю укол.  
(Карлсон протягивает руку, морщится, отворачивается.)  
**Дети.** Не бойся, Карлсон! Не бойся, Карлсон!  
(Карлсон перестаёт бояться и морщиться.)  
**Карлсон.** Вот видите, я же говорил, что я лучший в мире неболельщик. Спасибо, доктор, спасибо, дети! Теперь я могу с вами поиграть и посоревноваться!  
**Ведущий:** Начинаем наши соревнования. А болельщики поддерживают участников дружными аплодисментами.

### **1. Эстафета «Одни штаны на двоих».**

Участники делятся на пары. По сигналу штаны надевает первая пара в команде, бежит до ориентира, возвращается и передаёт штаны следующей паре. Выигрывает та команда, которая первой выполнила задание.

*(Жюри подводит итоги).*

Музыкальная пауза: весёлый казачий танец «Варенька».

**Ведущий:**

А теперь посмотрим с вами

Кто быстрее справится с мячами!

### **2. Эстафета «Забей гол в ворота».**

На четвереньках каждая пара дуют на воздушный шарик и загоняют его в ворота. Подсчитывается большее количество голов.

*(Подведение итогов).*

Стихотворение Я. Бажова «Самомнение» читает ребенок.

**Ведущий:**

Кто у нас сильнее всех?..

Только их здесь ждет успех!

Как скакать мы Вам покажем

И поможем и расскажем.

### **3. Эстафета «Скачки на бревне».**

Взрослый и ребёнок садятся верхом на модуль, добегают до фишки и возвращаются обратно, передавая «бревно» следующей паре.

*(Подведение итогов.)*

Музыкальная пауза: частушки о Дне здоровья.

Закопченную кастрюлю

Юля чистила песком.

Два часа в корыте Юлю

Мыла бабушка потом.

Поленился утором Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова,

Причесала языком.

У Неряхи Растеряхи

Всё не этак, всё не так.

И рубашка нараспашку

И без пуговиц пиджак.

Я под краном руки мыла,

А лицо помыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Закричал: «Какой позор!»

**Ведущий:** Вас сейчас порадуем умениями новыми,

Спорт нам помогает быть сильными и здоровыми!

#### **4. Эстафета «Бег в обруче».**

По сигналу первые два участника надевают на себя обруч и бегут в нём до ориентира, оббегают его и возвращаются к своей команде. Задание выполняет следующая пара.

*(Подведение итогов.)*

Музыкальная пауза: Танец «Майский вальс».

#### **5. Эстафета «Меткие стрелки».**

Каждый из участников должен взять мяч и забросить его в корзину. Выигрывает та команда, где будет заброшено больше мячей.

*(Подведение итогов.)*

Песня про папу (исполняет ребенок)

**Ведущий:** Вот ребята смелые, ловкие умелые,

Родители, их — важные, сильные, отважные...

#### **6. Эстафета «Туннель».**

Дети пролезают в туннель, возвращаются обратно, передают эстафету следующему, а родители громко болеют за своих малышей.

**Ведущий:** А пока жюри подводит итоги, а наши команды отдыхают, я хочу услышать болельщиков. Я буду загадывать вам загадки, а вы будете отгадывать!

Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел.

Мы играем в . . . (волейбол)

Эти фрукты несъедобны,

Но огромны и удобны.

Их иной спортсмен часами

Лупит сильно кулаками. (боксерские груши)

Силачом я стать хочу.  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем —  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я . . . (гантели)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Значит там игра - ... (хоккей)

По пустому животу  
Бьют меня невмоготу;  
Метко сыплют игроки  
Мне ногами тумачи. (футбол)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети (стадион).

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (велосипед)

*Участники соревнований строятся.*

**Ведущий:** Слово предоставляется жюри для подведения итогов (вручение подарков).

**Ведущий:** Праздник веселый удался на славу.

Я думаю всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

Со спортом дружите, в походы ходите,

И скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник кончаем и всем пожелаем здоровья, успехов и счастья во всем!

*(Под аплодисменты и веселую музыку команды выходят из зала.)*